

鶏肉のごま味噌焼き

〈材料 大人4人分〉

鶏もも肉	400 g	
味噌	32 g	大さじ 2 弱
砂糖	20 g	大さじ 2 強
みりん	8 g	大さじ 1/2 弱
いりごま白	8 g	大さじ 1



香ばしく甘い味噌味が人気の

ごま味噌焼きです。

ごはんがすすむ味わいで、「もっとお肉を食べたい!」と言われるほどの人気です♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー 166Kcal・たんぱく質 20.2g・脂質 6.4g・食塩相当量 0.6g

〈作り方〉

- ①味噌に砂糖を入れ、みりんできねばすようによく混ぜておく。なじんだらいりごまを加え、さらに混ぜる。
 - ②食べやすい大きさに切った鶏肉を①の調味料と10分ほど漬け込む。
 - ③②の肉を天板に並べてオーブンで焼く。(180℃15~20分)
- ◆保育園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンや魚焼きグリルでもどうぞ♪味噌や砂糖などを使用しているため、焦げやすいので火加減にご注意ください。